



## La newsletter culinaire signée PAVILLON FRANCE

### BROCHETTES DE SARDINES **OU** PINCES DE TOURTEAUX AU BEURRE D'AIL **POUR QUELLE RECETTE GRILLÉE CRAQUEREZ-VOUS ?**

En été, les soirées se rallongent et les barbecues reviennent sur le devant de la scène. Pour sortir des classiques et twister vos assiettes, misez sur les grillades de la mer avec un menu 100% iodé ! L'occasion parfaite de se régaler avec de délicieuses recettes top-chrono à base de produits de la mer issus d'une pêche française respectueuse des espèces et de l'environnement.

### LA SARDINE A TOUT BON !

La sardine est un poisson dit « gras », particulièrement riche en oméga 3 et en acides gras essentiels, c'est également une bonne source de calcium et de protéines. Elle vit en bancs serrés dans les eaux peu profondes, et migre l'été du large vers la côte et l'inverse en hiver. C'est le poisson estival par excellence, à la chair goûteuse, parfaite pour être dégustée en brochettes. L'incontournable, pour réussir de savoureux repas à petit prix !

#### En cuisine :

 *Préparation :*  
5 minutes

 *Cuisson :*  
10 minutes

 *Pour :*  
4 personnes

#### Les ingrédients :

- 12 belles sardines parées par votre poissonnier
- 2 gousses d'ail
- 2 échalotes
- 2 poivrons
- 3 brins de basilic
- 1 jus de citron
- 3 brins de thym
- 20 cl d'huile d'olive
- 1 pincée de sel et de poivre

#### La recette :

1. Hacher finement l'ail, l'échalote et le basilic. Mélanger avec l'huile, le jus de citron, le thym, saler et poivrer.
2. Ajouter les sardines découpées en 2 ou 3 morceaux, bien imbiber le tout et réserver au frais 3 heures. Les sortir 1 heure avant la cuisson.
3. Découper les poivrons en petits carrés et façonner les brochettes en alternant avec les sardines.
4. Sur une plancha chaude et légèrement huilée de marinade, cuire les brochettes environ 5 minutes par face.



**Pas de sardines sur l'étal ?**  
Ou envie de découvrir d'autres espèces ? Essayez aussi :

**L'anchois • le chinchard •  
le hareng • le maquereau**

### L'INITIATIVE DE LA FILIÈRE POUR UNE PÊCHE PLUS RESPONSABLE

#### Le projet ECOPELGOL : pourquoi la taille des sardines a diminué ?

Parce qu'une pêche plus responsable commence par une meilleure connaissance de la ressource, le projet ECOPELGOL a cherché à comprendre pourquoi la taille des sardines et des anchois méditerranéennes, débarqués depuis 2008, diminuait. À population constante voire à la hausse, celle-ci est en effet composée d'individus plus jeunes (0 à 2 ans), plus petits et moins gras qu'auparavant. Les résultats du projet ont révélé que les populations de sardines et d'anchois ont été affectées par un changement qualitatif du plancton dont elles se nourrissent, constitué d'espèces moins énergétiques qu'auparavant. Pour s'adapter, ces populations ont augmenté leur capacité reproductive en avançant leur maturité sexuelle, elles se sont donc reproduites plus petites et plus jeunes, ce qui a eu pour conséquence une diminution globale de la taille des espèces adultes capturées.



**Pas de tourteaux sur l'étal ?**  
Ou envie de découvrir d'autres  
espèces ? Essayez aussi :  
**L'araignée**



## LE TOURTEAU... LA STAR DES TABLÉES !

Le nom de tourteau regroupe plusieurs espèces de crabes que l'on retrouve sur les étals. Sa chair, délicate et raffinée, se situe essentiellement dans les pinces et les pattes. À sublimer avec du beurre pour une touche d'élégance dans vos grillades estivales.

### En cuisine :



*Préparation :*  
15 minutes



*Cuisson :*  
5 minutes



*Pour :*  
6 personnes

### Les ingrédients :

- 12 pinces de tourteaux
- 2 citrons
- 3 gousses d'ail
- 8 cl d'huile d'olive
- 1 branche de thym
- 1 feuille de laurier
- 100 g de beurre
- 1/2 sel
- Quelques branches de persil plat

### La recette :

1. Sortir le beurre du réfrigérateur pour obtenir du beurre pommade.
2. Pour la marinade : mélanger l'huile d'olive, le thym, le laurier, 1 gousse d'ail écrasée et 4 fines tranches de citron. Éplucher, dégermer et hacher finement l'ail restant.

3. Pour le beurre d'ail : laver et hacher finement le persil. Le mélanger avec le beurre, le jus et zeste d'un demi-citron, l'ail et une pincée de piment d'Espelette. Laisser ce beurre à température ambiante.
4. Casser les pinces de tourteaux en 2 à l'aide d'un couteau de cuisine ou d'un casse-noix sans ôter la carapace, afin de faciliter la dégustation. Déposer les pinces dans la marinade et les remuer pour qu'elles s'en imprègnent bien.
5. Faire griller les pinces au barbecue 3 à 5 minutes (elles doivent juste être chaudes, la chair de tourteau est déjà cuite).
6. Déposer les pinces sur une assiette, les badigeonner de beurre parfumé à l'aide d'un pinceau et déguster !

## L'INITIATIVE DE LA FILIÈRE POUR UNE PÊCHE PLUS RESPONSABLE

### Le Projet RECCRU : comment prévoir l'évolution des populations de tourteaux ?

Afin de gérer de manière durable les ressources marines, il est primordial de mieux connaître les espèces (stocks d'individus pour une espèce, cycles de vie, périodes et zones d'abondance, etc.). Le programme de recherche scientifique RECCRU (REcrutement\* CRUstacés) a pour objectif d'améliorer la connaissance de 4 espèces de crustacés (le homard, le tourteau, l'araignée et la langouste rouge), afin de prévoir l'évolution à moyen terme de leurs populations et adapter la gestion des pêches sur ces espèces. Grâce à des collecteurs posés sur le fond, pêcheurs et scientifiques récupèrent les larves, pour en faire un échantillonnage, et ainsi estimer le nombre d'individus par m<sup>2</sup>. Chaque année le nombre de nouveaux individus (ou niveau de recrutement annuel) des 4 espèces pourra ainsi être évalué et constituer à terme une base de données.

\*quantité de jeunes individus atteignant une taille suffisante pour rejoindre le groupe des individus pouvant être pêchés

Et pour en savoir plus sur l'univers de la pêche française...  
Rendez-vous sur [PAVILLONFRANCE.FR](https://www.pavillonfrance.fr)

**le jour de pêche  
est arrivé**

